



Protegiendo a través de la Educación

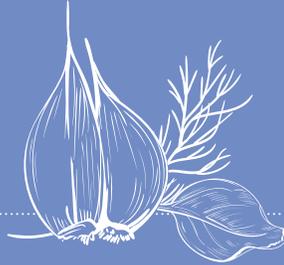


La cocina de diamante azul



*Recetas que hablan de
integración, paz y diversidad*

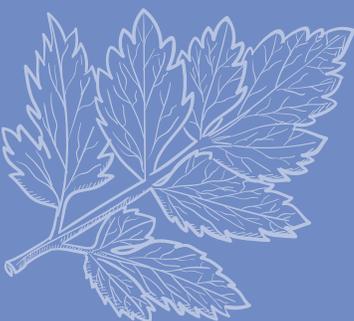




“Es bien sabido que después de una experiencia difícil e intensa, las personas pueden responder de maneras que hacen hincapié en la renovación en lugar de los efectos perjudiciales de la experiencia.”

“A pesar del dolor, desorientación, alteración y la pérdida, hombres y mujeres todavía pueden sentir que la misma experiencia traumática también los hizo volver a evaluar sus prioridades, a cambiar sus estilos de vida y adquirir nuevos valores, experimentando un cambio sustancial y renovación en sus vidas”

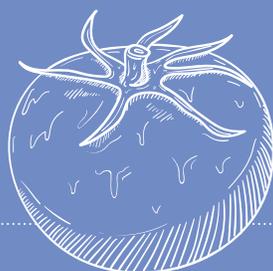
Papadopoulos





Contenido

Presentación	4
Créditos y agradecimientos:.....	7
RET Internacional en Costa Rica.....	8
El Trabajo Comunal Universitario de la Universidad de Costa Rica.....	10
¿Quién es una persona refugiada?	12
Las mujeres refugiadas y la Violencia Basada en Género	13
La cocina, una forma de autocuidado	14
Cruz.....	16
Tacos mexicanos.....	18
Maritza y Silvia	20
Pupusas salvadoreñas	22
Diana	24
Baleadas hondureñas.....	26
Yolanda.....	28
Arroz con leche costarricense	30
Marisol y Alice	32
Almuerzo típico costarricense	34
Inirida y Doris	36
Pollo relleno colombiano	38
Anaís.....	40
Arepas venezolanas.....	42
Lynnarys.....	44
Pasticho venezolano de carne libre de gluten	46
Glosario de alimentos	48



La cocina de diamante azul



El recetario que están a punto de leer es el resultado de un trabajo lleno de esfuerzo y dedicación por parte de sus protagonistas: **el grupo de mujeres Diamante Azul**. Este grupo está conformado por mujeres de distintas nacionalidades quienes, en esta ocasión, nos reunimos en un espacio colectivo con el fin de seleccionar y compartir diferentes saberes culinarios y expresarlos por medio de un producto impreso, al alcance de otras personas. Antes de entrar en los secretos y placeres de la cocina, compartiremos parte de nuestra historia.

Para empezar, queremos mencionar que a muchas de nosotras, autoras de este recetario, nos tocó migrar, salir de nuestro país con el fin de buscar refugio y obtener mejores condiciones de vida para nosotras y nuestra familia. En este proceso, la vida nos llevó a un espacio grupal donde nos encontramos con otras mujeres que compartían historias similares o que, aunque no tuvieron que migrar, también superaron situaciones muy difíciles en su vida.

Grupo Diamante Azul es un espacio lleno de diversidad. Todas somos mujeres con distintas capacidades, habilidades, formación y niveles educativos. Algunas contamos con una familia numerosa, pero otras viajamos de forma individual. Algunas también somos jefas de familia y el principal sostén económico familiar, otras compartimos esta responsabilidad con alguien más. Eso sí, todas tenemos el mismo sentimiento de lucha y capacidad de afrontar los obstáculos que se presentan en el camino.

Cada una de nosotras es muy particular. Las mayoría de mujeres salvadoreñas y hondureñas nos dedicábamos a actividades agrícolas (siembra, cosecha) y a actividades comerciales en nuestro país de origen, con tareas domésticas y la crianza de hijos e hijas a cargo. Muchas de nosotras tuvimos que dejar de lado los estudios con el fin de brindarles una mejor calidad de vida a nuestras familias. En el caso de las mujeres colombianas y venezolanas, compartimos la misma visión al proyectarnos en el campo comercial: establecer nuestro propio negocio en el área de comidas u otros proyectos, producto de la experiencia que trajimos de cuando estuvimos a cargo de micro-empresas familiares. Estas mismas ideas y visiones son compartidas por las compañeras de otras nacionalidades tales como las mujeres mexicanas, quienes trabajan en emprendimientos y en su formación profesional.

No debemos olvidar a las mujeres costarricenses, quienes también jugamos un papel importante en esta historia, pues tuvimos y tenemos la oportunidad de abrir nuestros brazos a otras mujeres, brindándoles hospitalidad y apoyo en este nuevo proceso de cambio y adaptación, el cual, en muchas ocasiones, está lleno de incertidumbres y dificultades.

Sí, todas somos distintas. No obstante, también tenemos mucho en común y nos gusta compartir lo propio y lo colectivo. Todas estas historias nos han llevado a unirnos y a reforzar nuestra capacidad de resistir y volver a levantarnos, a pesar de las caídas, para seguir luchando por nuestra independencia y nuestra autonomía, así como a reconocernos como seres de derechos y a ser un ejemplo para muchas otras personas.

Dar inicio a la construcción de este espacio colectivo no fue fácil. El grupo nació en el año 2015 gracias a la facilitación de RET Internacional, con la participación de un grupo pequeño de mujeres. En el camino detectamos, la necesidad de cambiar la metodología de trabajo con la que empezamos. Poco a poco comenzamos a incorporar otro tipo de técnicas y temáticas paralelas; por ejemplo, el tema de violencia basada en género para el cual aprovechamos los conocimientos y saberes de las propias participantes y compartimos información nueva que nos hacía falta. Esto comenzó a llamar la atención de otras mujeres y de esta forma el grupo comenzó a crecer y a consolidarse, hasta contar actualmente con una presencia promedio de 25 mujeres en las reuniones que tenemos cada quince días. El grupo



es abierto y por ello se encuentra en constante crecimiento. La invitación está abierta a otras mujeres para que se incorporen cuando lo deseen.

De esta forma, el Grupo Diamante Azul se ha consolidado como un espacio de apoyo mutuo entre mujeres solicitantes de refugio y refugiadas en Costa Rica, en el marco de las labores realizadas por RET Internacional. El principal eje de trabajo es la prevención de la Violencia Basada en Género, pero también trabajamos para reforzar nuestra autoestima, la autoafirmación y el autocuidado como un camino que promueve el empoderamiento de las mujeres. Es un trabajo muy productivo. Nos gusta lo que hacemos.

Nuestro nombre nace de esta piedra preciosa, la cual comienza siendo un trozo de carbón y después de atravesar muchos cambios se convierte precisamente en eso: en una piedra preciosa. Pensamos que somos un diamante color azul ya que se diferencia de los demás. Es fuerte, resiliente y distinto.



En el grupo queríamos darnos a conocer con personas externas a él y lograr que la comunidad supiera que existimos y que queremos crear redes de apoyo para más mujeres. Nos dimos cuenta de que hay cosas que nos caracterizan e identifican y una de las que más nos acerca al origen de cada una, además de ser la que más nos une, es la comida. Es así como decidimos cocinar, entre todas, recetas propias de nuestros países de origen. Pero lo de nosotras no es cocinar solamente: es conocernos, apoyarnos, darnos confianza, sentir que somos parte de algo importante, muy importante. Seguir creciendo y esforzándonos por estar mejor. Eso es lo nuestro.

Mientras cocinábamos nos empoderábamos y decidimos que queríamos compartir este proceso. Dijimos, pues: "Hagamos algo, pero algo que recuerde lo que hemos hecho y que le sirva a más personas para seguir adelante. Un reflejo del esfuerzo, de nuestros logros, de los logros futuros". Así nació esta idea: un recetario como expresión de una porción de nuestras vidas. Un recetario con nuestras formas de cocinar y ver el mundo.

Estamos seguras de que les va a gustar muchísimo, así como nos gustó a nosotras realizarlo.



Créditos y agradecimientos:

A nosotras mismas, el grupo de mujeres Diamante Azul.

A RET Internacional, por la coordinación, facilitación y apoyo financiero. Principalmente, a Yosmailin Guerrero Flores, por la motivación, facilitación del espacio y coordinación del grupo.

Al proyecto de Trabajo Comunal Universitario de la Universidad de Costa Rica (TCU) "TC-652 Migrantes como sujetos políticos: nuevas vías de expresión" que nos acompañó durante un año. Puntualmente a sus siguientes integrantes: Silvia Azofeifa Ramos – Docente coordinadora, Instituto de Investigaciones Sociales, Universidad de Costa Rica.

Marion Amador Pacheco
Entrevistas y redacción, Universidad de Costa Rica

Carolina Briceño González
Entrevistas, redacción y fotografía, Universidad de Costa Rica.

Berny Jiménez Méndez
Fotografía, Universidad de Costa Rica.

Revisión técnica:

Christiane Eppelin Ugarte, RET Internacional, Oficina Costa Rica.
Luis Williams Fallas, RET Internacional, Oficina Costa Rica.
Yosmailin Guerrero Flores, RET Internacional, Oficina Costa Rica.

Revisión final:

Ángela María Escobar C.
Directora Adjunta de RET en América Latina y el Caribe.

Marina Anselme
Directora Técnica Global de RET Internacional para todos los aspectos de programas y evaluación.

Revisión filológica:

Dahiana Jiménez – Polire Correcciones.





RET Internacional en Costa Rica

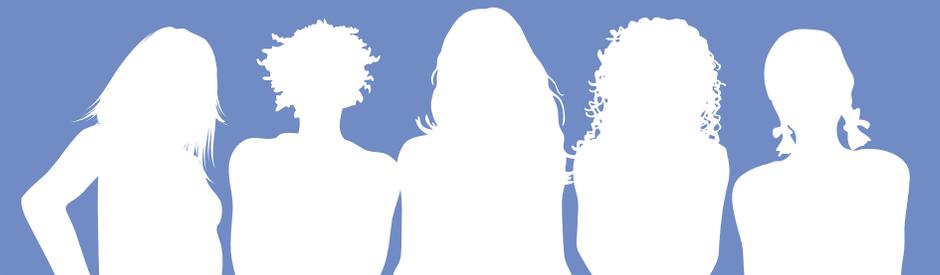
RET Internacional es una organización independiente, imparcial, no partidista, sin afiliación religiosa o política con sede en Ginebra, la cual fue fundada en diciembre del año 2000 por la Sra. Sadako Ogata, en ese entonces Alta Comisionada de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR). La misión de RET es proteger, a través la educación, a los jóvenes (hombres y mujeres) que residen en contextos de crisis. Esto incluye el desplazamiento forzado por razones de conflicto, violencia o desastres. Desde entonces, RET ha estado activa en 28 países a lo largo de tres continentes. En América Latina se encuentran en Colombia, Costa Rica, Belice, Ecuador, México, Panamá y Venezuela.

El trabajo de RET en Costa Rica se orienta según las principales necesidades y problemáticas de la población refugiada y solicitante de refugio en el país¹. Estos problemas son violencia, xenofobia, discriminación, dificultades para acceso a derechos fundamentales, así como servicios legales y de documentación.

En muchos casos, esta población se ve forzada aceptar trabajos mal remunerados, sin ningún tipo de garantías sociales y en condiciones inhumanas, todo con el fin de poder generar algún ingreso económico para sostener a su familia. En el caso de las mujeres, además de haber atravesado diferentes historias de violencia en su país de origen (en muchos casos invisibilizadas por los procesos de naturalización de la violencia), llegan a sufrir otro tipo de violaciones a sus derechos en el país de acogida tales como acoso sexual, hostigamiento laboral, explotación laboral, discriminación, entre otros abusos.

Por ello, cuando las mujeres se presentan en RET, muchas de ellas traen consigo historias marcadas por la violencia de género. La mayoría de los casos no ha recibido ningún tipo de apoyo emocional o psicológico, dado que su principal preocupación en el país de acogida es sostener económicamente a sus familias. Igualmente, las mujeres de nacionalidad costarricense, a pesar de no atravesar por procesos migratorios, no se encuentran exentas de sufrir situaciones de violencia de género que afectan su integridad física y emocional.

¹ Población que proviene principalmente de Colombia, El Salvador, Guatemala, Honduras y Venezuela.



A raíz de lo anterior, como parte de este trabajo integral² que lleva a cabo la organización, se han desarrollado procesos de atención psicosocial que abordan como tema central la prevención de la violencia, específicamente, la Violencia Basada en Género. La atención se realiza de manera individual, familiar y/o grupal. Esta última incorpora el trabajo con el grupo de hombres y el grupo de mujeres (**Diamante Azul**).

El acercamiento psicosocial desarrollado con las participantes al grupo Diamante Azul se lleva a cabo desde diferentes enfoques: un proceso introspectivo (mediante la reflexión individual y grupal) y la valoración del saber propio (mediante técnicas que se apoyan sobre cuestiones de identidad y memoria de cada una de las integrantes).

A su vez se trabaja:

El empoderamiento: incentivar la autoafirmación y confianza de las integrantes.

El respeto a las diferencias: culturales, políticas, religiosas, entre otras.

La integración: se efectúan distintas actividades como jornadas que fortalecen los vínculos afectivos y fomentan el conocimiento sobre Costa Rica por medio de la visita a lugares emblemáticos del país.

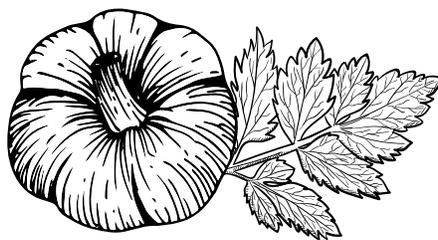
La Prevención de la Violencia basada en Género: abordaje de la identificación y naturalización de la violencia, reforzamiento de sus capacidades y conocimientos en prevención de violencia y conocimiento de las rutas de protección a nivel institucional. Esto se aborda tanto desde el trabajo reflexivo y de contenidos como por medio de actividades que incentiven la salud física y mental de las participantes. Las mismas historias de muchas de las integrantes son testimonio de la lucha contra la violencia, el aprendizaje emocional y la resiliencia.

² El enfoque de trabajo de RET en la región desde el año 2009 es integral. En Costa Rica, la población participante puede incorporarse en procesos de atención psicosocial, empleabilidad, integración sociocultural y asistencia humanitaria para el acceso a derechos (legales, salud, educación, etc.). Asimismo, se realiza un trabajo paralelo de fortalecimiento de instituciones públicas en temas de refugio y migraciones, principalmente.

El Trabajo Comunal Universitario (TCU) es una modalidad de Acción Social de la Universidad de Costa Rica (UCR) para estudiantes avanzados de todas las carreras quienes, como parte de su formación, eligen un proyecto de trabajo con comunidades, para poner a disposición de estas las habilidades y conocimientos adquiridos durante su formación profesional. Los estudiantes deben realizar 300 horas de TCU para obtener su título universitario. Un aspecto importante de esta modalidad consiste en la articulación entre diversas disciplinas para atender las necesidades que tanto organizaciones como comunidades plantean como prioritarias. Los estudiantes apoyan iniciativas creadas por y para la población de interés, aprovechando las oportunidades y recursos que brinda la universidad e incidiendo en la solución de problemas.

Uno de los objetivos del TCU es que los estudiantes se sensibilicen y desarrollen conciencia social y crítica en un contexto en el cual acceder a la educación universitaria pública es un privilegio que no todas las personas gozan, razón por la cual, puede resultar excluyente si no se vincula a la realidad de las comunidades y de la población nacional y extranjera que habita el país. Además, se busca construir procesos de enseñanza-aprendizaje a partir del intercambio entre las distintas disciplinas, así como del diálogo entre estudiantes y las comunidades, que en este caso específico son mujeres migrantes, solicitantes de refugio y refugiadas.

El proyecto de TCU en el que se enmarca este recetario corresponde al "TC-652 Migrantes como sujetos políticos: nuevas vías de expresión", el cual se realiza desde el Instituto de Investigaciones Sociales (IIS) de la Universidad de Costa Rica, a partir de un trabajo transdisciplinario³ que parte de los derechos humanos como parte fundamental de su práctica profesional y dé respuesta a la realidad social del país y de su población, tanto costarricense como de otras nacionalidades.



³ Las personas de cada carrera elaboran propuestas analizando las necesidades y capacidades desde su campo profesional, pero no se hace por separado, sino en conjunto mediante el trabajo en equipo.

Cabe señalar que a menudo las personas migrantes ven reducida su posibilidad de actuar como sujeto político debido a su estatus y a la visión reduccionista que "asume que la ciudadanía se define por la condición migratoria"⁴. Sin embargo, en este TCU se busca contribuir a la formación integral de un grupo de estudiantes, quienes en conjunto con personas migrantes y a través del intercambio interpoblacional (estudiantes con migrantes/estudiantes con otros estudiantes) colaboran con la expresión política de las personas independientemente de su estatus migratorio.

Se realiza entonces un abordaje desde la metodología de reflexión-afecto-reflexión-acción⁵, en la que se brinda espacio a la reflexión a partir de herramientas vinculadas al arte y otras representaciones simbólicas como videos, intervenciones en espacios públicos, entre otros. Durante el desarrollo de esta metodología, siempre se tienen presente la subjetividad y los afectos que genera el tema de la migración y del refugio en las personas que viven esta realidad y en aquellas con las que se relacionan. La metodología tratar de vincular estas relaciones con la esfera social, cultural y política y así poder traducir nuestra reflexión en acciones concretas.



Al vincularse con el grupo Diamante Azul y su propuesta de realizar un recetario, existía la oportunidad de facilitar un intercambio cultural con la población costarricense sobre tradiciones culinarias de diversos países de Latinoamérica. Además, existía la posibilidad de aprovechar el interés que este tema puede despertar y dar a conocer el contexto que hace que millones de personas alrededor del mundo deban huir de su país de origen para proteger su vida, apelando a la conciencia crítica y la solidaridad humana, para trabajar en conjunto por el cumplimiento de los Derechos Humanos y por la convivencia respetuosa en la diversidad que conforma la sociedad costarricense.

⁴ Sandoval, Carlos. (2007). El Mito Roto. San José: Editorial de la UCR.

⁵ Caamaño, C., Navarro, Y., Matteucci, A. y Agüero, J. (2010, mayo). "Viviendo el proceso migratorio: Hacia una perspectiva crítica de las Migraciones". Ponencia presentada en el VII Congreso Nacional de Psicología, San José.

¿Quién es una persona refugiada?

Es importante comprender las situaciones que hacen que una persona migre o huya de su país de origen y solicite cobijo en otro. Según la Convención Internacional sobre el Estatuto de los Refugiados de 1951, ratificada por Costa Rica en 1978, una persona refugiada es:

“Toda persona que, debido a fundados temores de ser perseguida por motivos de raza, religión, nacionalidad, pertenencia a determinado grupo social u opiniones políticas, se encuentre fuera del país de su nacionalidad y no pueda o, a causa de dichos temores, no quiera acogerse a la protección de tal país; o que, por carecer de nacionalidad y estar fuera del país donde antes tenía su residencia habitual, no puede o, a causa de dichos temores o razones, no quiere regresar a él” (p. 2)⁶



En Costa Rica, actualmente se toma en consideración otro criterio más, denominado persecución por razón de género o identidad sexual.

Al 31 de diciembre del año 2016⁷, existían en Costa Rica 4180 personas refugiadas, provenientes principalmente de Colombia (2335), El Salvador (501), Nicaragua (458), Cuba (377), Venezuela (269), Honduras (87), Guatemala (25), Nigeria (19), Haití (12), Siria (8), Somalia (7), así como otros país (82).

La mayoría de personas refugiadas son de nacionalidad colombiana, seguidas por El Salvador, Nicaragua, Cuba y Venezuela. Sin embargo, los datos de solicitudes de refugio para el periodo 2014-2016 muestran un cambio significativo en la dinámica, con un alto crecimiento de las solicitudes de refugio de personas provenientes del norte de Centroamérica, principalmente de El Salvador con un 36,44%. Por otra parte, un 31,83% proviene de Venezuela, 16,76% de otras diversas nacionalidades y 14,97% de Colombia, definiendo nuevamente a Costa Rica como país de acogida.

Según el informe anual del año 2016⁸, emitido por el Subproceso de Refugio de la Dirección General de Migración y Extranjería, de 597 solicitudes de refugio aprobadas en 2016, 304 fueron otorgadas a salvadoreños, 143 a venezolanos, 93 a colombianos, 27 a hondureños, 11 a nicaragüenses y 19 a otras diversas nacionalidades.

A pesar de que durante los últimos diez años la mayoría de personas solicitantes de refugio eran de nacionalidad colombiana, actualmente hay un incremento sustancial de solicitudes que provienen de personas del norte de Centroamérica –especialmente de El Salvador y Honduras– así como de Venezuela, país que sobrepasa las solicitudes provenientes de Colombia.

⁶ Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados. (1950). Estatuto. Ginebra. Tomado del sitio web: <http://www.acnur.org/fileadmin/scripts/doc.php?file=fileadmin/Documentos/BDL/2001/0005>

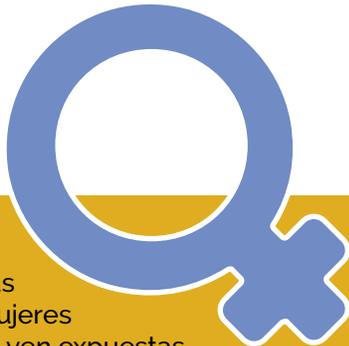
⁷ Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados en Costa Rica, reunión de socios implementadores, 16.03.17. Hotel Try Sabana, San José, Costa Rica.

⁸ Estadística Oficial de la Unidad de Refugio, Informe consolidado 2016. Enero 2017.

Las mujeres refugiadas y la violencia basada en género

Muchas mujeres y sus familias se ven obligados a salir de su país de origen con el fin de huir de la violencia. En algunos casos, deben hacerlo de forma irregular para salvaguardar sus vidas. En el proceso de tránsito migratorio, las personas en general se exponen a una serie de riesgos que atentan contra su vida; sin embargo, las mujeres y niñas tienden a presentar un mayor grado de vulnerabilidad.

“Las mujeres y niñas son vulnerables a sufrir violencia durante el proceso migratorio, fundamentalmente a la conjugación de una serie de factores de riesgo, que entre otros destacan: la migración irregular, la actividad del crimen organizado en la ruta migratoria y las limitaciones en las respuestas institucionales para brindarles protección”. (Rosales, 2015, p. 8)⁹



Las mujeres se ven expuestas a ser objeto de violencia física, psicológica, sexual, embarazos no deseados, trabajo sexual forzado, entre otras expresiones de la violencia contra las mujeres. Es decir, la vida de muchas mujeres se ve marcada por complejas situaciones de violencia tanto desde su salida en el país de origen como también a la hora de su llegada en el país de acogida.

Es importante entender que la violencia contra las mujeres representa un grave problema social que se muestra desde tiempos antiguos hasta la actualidad. Los acontecimientos violentos que deben atravesar muchas mujeres se fundamentan en el poder y control del sistema patriarcal, transgrediendo en muchos casos sus cuerpos físicos (invasión y posesión). Por ello, la intervención ante dicha problemática debe estar fundamentada en la aplicación directa de los derechos humanos y la perspectiva de género.

El abordaje del tema de la violencia basada en género en lo grupal posibilita que las mujeres puedan compartir su historia, saberse únicas y, al mismo tiempo, conocer a otras que han pasado por situaciones similares y aprender de ellas. Permite mirarse desde una nueva perspectiva, activar su resiliencia y tener garantizado un espacio de seguridad y contención emocional. El apoyo mutuo se convierte en una herramienta con mucha fuerza para el crecimiento personal y es en este espacio donde las mujeres se empoderan y disminuyen las posibilidades de volver a experimentar situaciones de violencia de género. Además, lo grupal –en el caso particular de Diamante Azul– ha dado a luz ideas para seguir creciendo y compartiendo. Este recetario es una de tantas, un resultado del compartir los saberes, lo propio.

⁹ Rosales, S. (2015). Aproximación a la situación de la violencia contra las mujeres y niñas migrantes de los países de Triángulo Norte. Corte Centroamericana de Justicia. Recuperado el 25 de Mayo de 2017 desde: <http://genero.cj.org.ni/publicaciones%20general%20-%20CCJ/4-%20Temas%20investigados/Aproximacion%20a%20la%20Situacion%20de%20Violencia%20contra%20Mujeres%20y%20Ninas%20Migrantes.pdf>



La cocina, una forma de autocuidado

Investigaciones recientes han estudiado los beneficios psicológicos de las prácticas culinarias. Expertas como Julie Ohana, quien propone la llamada “Terapia de Arte Culinario”, asegura que, ante la dificultad que tienen muchas personas para abrirse y compartir sus inquietudes incluso con sus seres queridos, la cocina resulta una actividad creativa y divertida, que facilita la conexión entre las personas que la comparten. Según Ohana, entre los beneficios que tiene esta actividad están:

Entrenar la concentración. Las personas logran prestar atención al momento presente y a la tarea que están realizando. Esto disminuye los síntomas de ansiedad o depresión.

Autoconfianza. Se ha encontrado¹⁰ que personas que aprendieron a hornear diferentes platillos han adquirido gran confianza en sí mismas. Aprenden nuevas habilidades que les permiten elaborar un producto desde el inicio hasta verlo terminado, producto que además puede ser consumido por ellos. Nuevas rutinas y un buen ambiente físico y social motiva mucho a las personas.

Creatividad. Varias expertas en el tema señalan que cocinar permite expresarse creativamente. Esto está ligado al bienestar general, debido a que es una forma de liberar el estrés y de comunicarse, como la pintura o escritura¹¹.

Solidaridad. Compartir la comida que se prepara puede simbolizar una forma de solidaridad o de compartir sentimientos, tal como ocurre cuando hay una celebración o cuando una persona fallece. La comida puede ser un medio para acercarse a una persona a quien se le quiere ofrecer o pedir ayuda.

¹⁰ Haley, L. y McKey, E. (2004). 'Baking Gives You Confidence': Users' Views of Engaging in the Occupation of Baking. *British Journal of Occupational Therapy*, 67(3), p. 125-128.

¹¹ Sierra, R. (2017). Hornear para otros trae más beneficios de los que crees. *Huffington Post*. Recuperado del sitio web: http://www.huffingtonpost.com.mx/2017/04/03/hornear-para-otros-trae-mas-beneficios-de-los-que-crees_a_22024042/





Enriquecimiento cultural. Se aprende sobre qué se come en otros países, cómo lo preparan, los diferentes nombres que un mismo alimento puede tener en varios países, así como las variedades en su preparación o en los contextos en los que se acostumbra a preparar esa receta.

Es importante resaltar que la preparación de alimentos es una de las formas más comunes en las que las personas refugiadas y solicitantes de refugio en Costa Rica logran generar los ingresos necesarios para su sostén y el de sus familias. Este recetario no solamente recopila el saber de quienes se dedicaban a este oficio desde hace muchos años en su país de origen, sino que además permite que aquellas personas que no están familiarizadas con la práctica culinaria, puedan aprender de forma fácil y funcional una habilidad que podría convertirse en su fuente de ingresos.

Por último, tal como se señaló anteriormente, la comida, y especialmente la preparación de esta, al ser una actividad prácticamente universal, facilita el intercambio humano más allá de las diferentes nacionalidades y etnias, propicia la creación de redes de apoyo, mejora la autoestima y la concentración, además de ser un medio para compartir sentimientos y habilidades. Por esta razón, compartimos a continuación las recetas realizadas por el grupo "Diamante Azul" e invitamos a quienes sientan la curiosidad por una o varias de estas recetas, a que se animen a prepararlas y experimenten sus grandes beneficios psicológicos, un rico intercambio cultural y un gusto al paladar, todo en un solo platillo.

¡Provecho!

Cruz





Tacos mexicanos

Doña Cruz

salió de México, su país natal, para huir de la inseguridad en la que vivía. Después de un largo viaje llegó a Costa Rica. Acá Cruz intenta rehacer su vida, dejando atrás sus malos recuerdos. Como solicitante de refugio, está en espera de su permiso de trabajo. Mientras tanto, ella sale de puerta en puerta, ofreciendo cocinar, lavar o planchar, para poder cubrir sus gastos y los de sus dos hijos adolescentes. Su sueño es dedicarse a hacer tacos acá en Costa Rica y tener su propio restaurante.

Cruz aprendió a cocinar comida típica en su pueblo donde trabajó en una fonda. En México la comida es muy diversa y ella dice que es difícil encontrar los ingredientes que se usan en su país aquí en Costa Rica. Aunque la receta de tacos de carne lleva varios tipos de chile, Cruz prepara su receta usando chile panameño.

Tacos mexicanos

Para 25 personas





Ingredientes

Para la carne:

- 5 kg de carne de posta
- 1 kilo cebolla
- 5 cucharaditas achiote
- 1 cabeza y media ajo
- 1 cucharadita comino
- 2 y media cucharada pimienta
- 10 hojas de laurel

Para la salsa:

- 5 aguacates
- 1 cebolla y media
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Chiles al gusto



Preparación

Para la carne:

- 1 Se corta la carne de posta en trocitos y se adoba con las especias
- 2 Seguidamente se fríe en una olla con aceite
- 3 Luego se sirve la carne sobre una tortilla de harina

Para la salsa:

- 1 Se licúa el aguacate, el aceite de oliva, chiles, cebollas y el ajo.
- 2 Se agrega la salsa sobre la carne y la tortilla.

Maritza



Silvia





Pupusas salvadoreñas

Maritza

En El Salvador, Maritza vivía de negocios propios: una soda y una venta de carros. Aprendió a cocinar y a tejer, por eso ahora en Costa Rica vende manualidades y realiza costuras. Maritza solo ocupa 2 tazas de harina para empezar su día. Pueden ser de maíz precocido o masa de arroz, las dos sirven. Maritza cocina con lo que tenga. Ella imagina con las manos. Lleva un año y dos meses trabajando por encargos. Le sorprenden los hombres que hacen café. En su país no lo hacen, dice. A eso se acostumbró. Lleva tres años acá. No para. Sigue. Se cansa. Pero sigue.

Silvia

vivía con su familia en El Salvador. Trabajaba vendiendo pupusas. Tenía una casa propia y estabilidad laboral. Supo que a su hermano lo buscaban las maras. Hubo amenazas y violencia sexual. Una marca para su familia, para ella, para siempre. Ya está en Costa Rica y se gana la vida con el plato que aprendió en El Salvador. La harina también la hace con maíz. Una aprende a hacer con lo que tenga, dijo. Sigue buscando opciones. Nada fácil, pero ella está de pie.



Pupusas salvadoreñas

Para 6 personas





Ingredientes

Curtido

Curtido

Repollo verde

Zanahoria

Orégano

Cebolla

Chile verde (opcional)

Vinagre

Salsa de tomate

Tomates

Ajo

Cebolla

Chile dulce

Chile picante (opcional)

Pupusas

3 tazas de harina de maíz precocida o masa

3 tazas de agua

½ kilo de frijoles molidos

1/2 kilo de chicharrón de posta

½ kilo de queso (combinadas porciones iguales de sustitutos como mozzarella, queso tierno y queso maduro)



Preparación

Preparación del curtido:

- 1 Se corta o se ralla en juliana (tiras finitas) el repollo, la zanahoria, la cebolla y chile verde, se pasa por agua hervida.
- 2 Luego se escurre y se sazona con sal y vinagre blanco al gusto. Se agrega el orégano.

Preparación de la salsa de tomate:

- 1 Se cocinan los ingredientes en agua hasta que la cáscara de tomate se desprenda y se licuan los tomates sin cáscara.
- 2 Una vez licuados, se pone esta salsa a hervir nuevamente y se sazona con sal y orégano molido.

Preparación de las pupusas:

- 1 Para el relleno de la pupusa, se debe pasar el chicharrón de posta por el procesador de alimentos (o molino) para que quede molido.
- 2 Posteriormente se revuelven los tres tipos de queso.
- 3 Para crear la pupusa se toma una bola de masa un poco más pequeña que el tamaño del puño y se golpea en el centro para formar un hueco, que es donde irá el relleno.
- 4 En este hueco coloca los frijoles molidos, el chicharrón y el queso, se cubre con los extremos de la masa y se aplana en forma de tortilla, procurando que no se vea el relleno.
- 5 Finalmente, se coloca la pupusa en una plancha ligeramente engrasada con aceite o manteca y se asa por los dos lados sin sobrepasar los 5 minutos aproximadamente.

Diana





Baleadas hondureñas

Diana

En su país natal, Diana estuvo a la cabeza de su propio negocio durante 8 años hasta que las pandillas comenzaron a amenazarla, con el fin de que ella les pagara periódicamente (impuesto de guerra). Con el tiempo, llegó el momento en que su negocio no pudo más con esos gastos y se vino abajo, por lo cual las amenazas en contra de su vida y la de sus hijos se hicieron más fuertes. Cuando Diana salió del país, emprendió el viaje con sus dos hijos pequeños, transbordando varios buses, una lancha, una hora de camino y otro bus. Actualmente, se encuentra a la espera de su esposo, quien le dijeron que ya salió de Honduras y viene de camino, pero no ha logrado comunicarse con él. Llegó a Diamante Azul por invitación directa de RET y dice sentirse muy bien recibida. Diana dice que se siente orgullosa de ser parte de este recetario, pues se siente tomada en cuenta y el hecho de que las personas aprendan a preparar sus platillos aumenta su sensación de integración.



Baleadas hondureñas

Para 6 personas



Ingredientes

Tortillas de harina

½ kilo de frijoles enteros cocinados

¼ de kilo de chorizo

Natilla al gusto

Chismol (pico de gallo) al gusto

Queso seco (semiduro) al gusto



Preparación

Preparación de los frijoles

- 1 Se sofríe unos gajitos de cebolla morada y se saca antes que se queme para que el aceite agarre el sabor a cebolla.
- 2 En este aceite se sofríen los frijoles y se van moliendo de forma manual.

Preparación del chorizo

- 1 Se saca el chorizo de su bolsita, se deja como carne molida.
- 2 Se sofríe con ajo, chile dulce, cebolla, tomate, achiote, culantro castilla, especias y cubitos.
- 3 Se saca del sartén cuando ya el chorizo está dorado.

Preparación de las baleadas

- 1 Se extiende una tortilla.
- 2 Se agrega una capa de frijoles, encima una de chorizo, encima el chismol y por último el queso y la natilla.
- 3 Se dobla la tortilla a la mitad y se sirve.

Yolanda





Arroz con leche

Yolanda

es de una zona rural del país, pero migró a la capital cuando tenía 18 años, debido a que en su lugar de origen resulta más difícil continuar con los estudios dada las largas distancias entre la casa y la escuela. En la escuela de su comunidad solo daban primer grado, por lo que tuvo que desplazarse a través de largas distancias para graduarse de primaria. Vino a la capital a estudiar y trabajar y, una vez que se graduó de secundaria, estudió dos años de enseñanza preescolar en la Universidad Estatal a Distancia.

La receta del arroz con leche la aprendió de su mamá. Se hacía con leña y en olla de hierro. En ese momento no había electricidad, todo se cocinaba con leña. El secreto del arroz con leche es que el arroz se cocine en leche, no en agua, y moverlo solo con cuchara de madera.



Arroz con leche

Para 6 personas



Ingredientes

- 1 taza de arroz
- ¼ de taza de leche en polvo disuelta en agua
- 30gr de mantequilla
- 1 caja de 250ml de crema dulce
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 1 litro de leche de vaca
- Azúcar, canela y clavo de olor al gusto
- Esencia de vainilla
- Una pizca de sal



Preparación

- 1 Se lava bien el arroz. Se deja remojar durante 30 minutos. Se lava bien nuevamente.
- 2 Se coloca en la olla el arroz con la leche en polvo disuelta en agua. Se revuelve lentamente mientras se cocina.
- 3 Se agrega el litro de leche de vaca, crema dulce y 30gr de mantequilla. Se revuelve constantemente.
- 4 Se agrega canela y clavo de olor al gusto. Con una cuchara grande se endulza con azúcar al gusto.
- 5 Cuando ya el arroz está suave, se le añade leche condensada y leche evaporada. Se sigue moviendo con la cuchara de madera.
- 6 Se le agrega una pizca de sal y unas gotas de vainilla. Se revuelve y se retira del fuego.

Marisol



Alice





Almuerzo Típico costarricense

Marisol

nació en Heredia. Creció en una familia numerosa con 9 hermanos. Sin embargo, su papá y su mamá se separaron por violencia intrafamiliar. Para su madre fue muy difícil conseguir una casa donde vivir y apoyo del Estado para mantener a sus 9 hijos, por lo que Marisol y sus hermanos tuvieron que trabajar desde muy pequeños. Ella asegura que su infancia fue difícil, pero que siempre lograron salir adelante. "Finalmente, vine a vivir a San José, por oportunidades de estudio y de trabajo. Me casé y tuve mis hijos aquí". Su hijo fue quien la invitó a asistir a RET y ella aceptó porque en ese momento estaba recién operada del corazón, lo cual le causaba insomnio y depresión, por lo que vio en Diamante Azul una oportunidad para relacionarse y aprender con otras personas. A Marisol le enseñó a cocinar su mamá y escogió la receta porque representa tradiciones de la cocina costarricense. Para ella, su función en Diamante Azul es ser un apoyo y una guía para todas las mujeres extranjeras recién llegadas al país. Vivió en las fincas de San Pablo de Heredia. Tiene dos hijos hombres.

Alice

nació en San José, la capital de Costa Rica. Al igual que Marisol, creció en una familia numerosa: 10 hermanos. Alice y su familia fueron víctimas de violencia intrafamiliar que ella atribuye al alcoholismo de su padre. Empezó a trabajar desde muy niña y el dinero que ganaba lo utilizaba para ayudar con los gastos de su numerosa familia. A los 14 años, Alice ganaba suficiente dinero para cubrir sus gastos personales. Ella asegura que, a pesar de la pobreza extrema, su familia nunca solicitó apoyo a ninguna institución pública, aunque reconoce que la principal razón fue que ignoraban que estos servicios existían o cómo solicitarlos. Se casó a los 15 años. Su entonces marido tenía 32. Con él formó su vida y su familia. Ahora es viuda. Alice llegó a RET por invitación de Marisol y la receta que ambas prepararon la aprendió viendo a su mamá y practicando sola. Ella piensa que puede ser muy útil para aprender a ser independiente y preparar diversos alimentos.

Almuerzo típico costarricense

Para 6 personas





Ingredientes

Tortillas

- 1 bolsa de masa, harina de maíz
- 1/2 kilos de queso semiduro
- 1 cucharada de sal

Pollo en salsa

- 2 pechugas de pollo
- 1/2 kilo de tomates
- Orégano, culantro, cebolla, ajo y chile dulce al gusto

Gallo Pinto

- Arroz cocinado el día anterior
- Frijoles cocinados el día anterior
- Chile, cebolla y ajos al gusto

Pico de gallo

- Tomate, cebolla, chile, culantro
- 1 cda de limón ácido
- 1cda de naranja para matar el ácido del limón

Para emplatar

- Plátanos maduros fritos con mantequilla.
- Rebanada de queso tierno.
- Hojas de plátano para servir el almuerzo.



Preparación

Preparación de las tortillas:

- 1 Se mezcla la harina y el queso con agua, se agrega la sal y se amasa hasta que tenga una textura que permita moldearla con las manos.
- 2 Se le da forma redondeada y se cocina por ambos lados en una plancha ligeramente engrasada con aceite.

Preparación del pollo en salsa:

- 1 Los tomates se le quita la cascara, se pican, se licúan con los olores y cocinan con una cucharadita de mantequilla para que no se pegue. Un poquito de sal al gusto y azúcar al gusto para quitar lo ácido del tomate.
- 2 A esta salsa se le agrega un poquito de caldo en el que fue hervido el pollo.

Preparación del gallo pinto:

- 1 Se pica la cebolla, el chile y el ajo finamente y se sofríen en una olla.
- 2 Se le va agregando una capa de frijoles, otra de arroz y se revuelve, se agrega otra capa de frijoles y otra capa de arroz y se revuelve con lo demás y así sucesivamente.
- 3 Una vez que se tiene la cantidad deseadas, se le agrega una ramita de apio y de culantro, hasta que ya el pinto está listo.

Preparación del pico de gallo:

- 1 Se pican todos los ingredientes en cuadritos y se revuelven lentamente. Se prepara justo al momento de servir el platillo.

Inirida



Doris





Pollo relleno colombiano

Doña Inirida

decidió emigrar a Costa Rica porque su esposo consiguió una oportunidad laboral en nuestro país, lo cual resultó conveniente para que ella y su familia pudieran escapar de la inseguridad descontrolada por la que atraviesa Colombia actualmente. Tiene cuatro años de vivir en San José y se ha acoplado muy bien a la sociedad costarricense. Lo más difícil para ella fue aprender a orientarse en nuestras calles y acostumbrarse al sabor de la comida, ya que en su país natal todo lo cocinaban con leña y eso le da un sabor especial. También el tema laboral le fue complicado debido a su edad. Sin embargo, estuvo un tiempo trabajando en un restaurante de comidas colombianas de un amigo de su esposo. Lo que más le gusta de Costa Rica es la tranquilidad que siente, la cercanía de las playas a la capital y que su hijo tiene la oportunidad de estudiar. Se integró a "Diamante Azul" por una amiga colombiana que conoció haciendo trámites en ACNUR. La receta del pollo relleno la aprendió a hacer en casa con su mamá.

Doña Doris

es una mujer colombiana con tres hijos a los que adora. Dejó Colombia para mantenerlos a salvo, pues había grupos amenazándola con hacerles daño si no les daba lo que ellos pedían. Así que tuvo que vender su negocio por muchísimo menos de lo que valía y trasladarse a Costa Rica con la preocupación de no saber muy bien qué iba a hacer una vez que llegaran, pero firme en la decisión de protegerse a sí misma y a sus hijos. Ahora, tres años después de haber llegado, doña Doris genera ingresos a través de la venta de comida, y quiere aprender todo lo necesario para ver su negocio crecer hasta verlo algún día convertido en un restaurante.

*Pollo
relleno
colombiano*





Ingredientes

- 1 Pollo entero
- 1 Kilo de carne molida de cerdo
- ½ Kilo de Jamón
- ½ pechuga de pollo deshuesada y cortada en trozos pequeños
- 1 bolsa de leche en polvo pequeña
- 1 Pimentón
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 rollito de cebollín
- 6 huevos duros
- 1 rollito de jamoneta



Preparación

- 1 Se deshuesa el pollo
- 2 Se licúa el pimentón, la cebolla, ajos, cebollinos, apio y sal. Esta salsa se le unta al pollo por dentro y también se utiliza para adobar la carne molida.
- 3 A la carne molida ya adobada, se le agregan dos huevos crudos y leche en polvo.
- 4 Se rellenan las cavidades del pollo con la carne molida, al igual que las piernas. Encima se agrega una capa de Jamón y una de Jamoneta.
- 5 Se agregan los huevos duros cortados a la mitad y se coloca otra capa de carne, tocino y jamón.
- 6 Finalmente se cose con una aguja e hilo para cerrar el pollo. Se le agrega Salsa de Mostaza por fuera y se mete a hornear.





Arepas venezolanas

Anaís

es una mujer valiente y luchadora. Por motivos de inseguridad y violencia tuvo que salir de su país natal, Venezuela. Allá trabajaba dando cursos y capacitaciones en turismo. Le encanta el turismo, dice. También cocinar. Aprendió a hacerlo por su mamá y fue perfeccionándolo con cursos, televisión, Internet, la curiosidad, las ganas, la necesidad. En Venezuela cocinaba por pasatiempo. En Costa Rica cocina para ganarse la vida. Hace unos palitos de queso con salsita de ajo deliciosos. Anaís es imparable.



Arepas venezolanas

Para 6 personas



Ingredientes

2 tazas de harina de maíz precocida Polar o similar (blanca)

Entre 2 a 3 tazas de agua.

Sal al gusto.

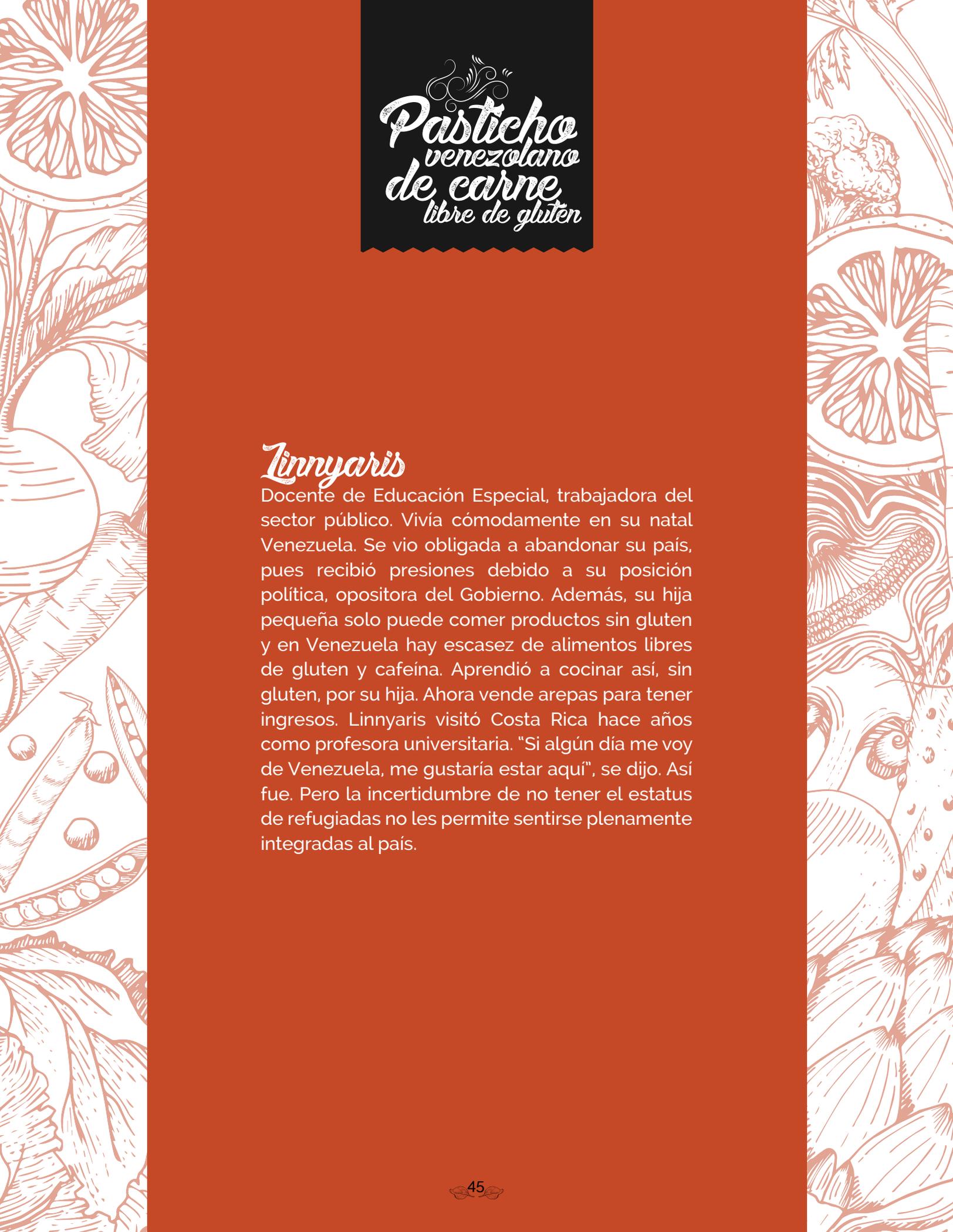
Relleno a elegir.



Preparación

- 1 En un recipiente se colocan las tazas de agua. Se agrega sal y harina, mientras se revuelve. Hasta que se forme una masa moldeable y homogénea.
- 2 Palmee pequeñas porciones de esta masa haciéndoles forma circular.
- 3 Se ponen a dorar por ambos lados. Una vez crujientes/cocidas, sáquelas del sartén y ábralas por el costado para ser rellenas.
- 4 Hay varias opciones para el relleno: queso, jamón, mantequilla, carne, tomate, aguacate, entre otros.





Pasticho venezolano de carne libre de gluten

Linnyaris

Docente de Educación Especial, trabajadora del sector público. Vivía cómodamente en su natal Venezuela. Se vio obligada a abandonar su país, pues recibió presiones debido a su posición política, opositora del Gobierno. Además, su hija pequeña solo puede comer productos sin gluten y en Venezuela hay escasez de alimentos libres de gluten y cafeína. Aprendió a cocinar así, sin gluten, por su hija. Ahora vende arepas para tener ingresos. Linnyaris visitó Costa Rica hace años como profesora universitaria. "Si algún día me voy de Venezuela, me gustaría estar aquí", se dijo. Así fue. Pero la incertidumbre de no tener el estatus de refugiadas no les permite sentirse plenamente integradas al país.

A close-up photograph of a Venezuelan Pasticho. The dish consists of a thick, creamy white sauce, likely a béchamel, topped with melted cheese and several slices of golden-brown, fried plantains. The plantains are cut into thick, diagonal slices and are scattered across the surface of the sauce. The background is slightly blurred, showing more of the dish and a white plate.

*Pasticho
venezolano
de carne
libre de gluten*

Para 6 personas



Ingredientes

Pasticho

500 ml de aceite de maíz

8 plátanos maduros

250 g de jamón libre de gluten
(Verificar etiquetas. Puede ser de pollo, de pavo o de cerdo).

500 g de carne, pollo o pescado
guisado
o condimentado al gusto

250 g de queso mozzarella
deslactosado
y sin gluten (Verificar etiquetas).

100 g de queso pecorino para
gratinar



Salsa bechamel

100 g de fécula de maíz (maicena)

½ taza de leche de almendras
o leche de arroz

Una cebolla pequeña

Sal, pimienta y nuez moscada al gusto



Preparación

- 1 Se pelan los plátanos, se frien en aceite de maíz y se ponen a escurrir en un recipiente con una toalla de papel.
- 2 Se precalienta el horno a 350°C. Una vez escurridos los plátanos, se extiende una capa de éstos en un molde de vidrio resistente al calor.
- 3 Sobre la capa de plátanos, se coloca una capa de jamón, una de la carne elegida y una de queso mozzarella.
- 4 Sobre esta capa de queso mozzarella, se repite una capa de plátanos, una de jamón, una de carne y otra de queso mozzarella hasta llenar el molde.
- 5 Se culmina con una capa de plátanos sobre la cual se vierte la salsa bechamel, y se agrega el queso pecorino encima.
- 6 Se lleva al horno por 15 minutos o hasta que el queso esté gratinado. Se puede servir con vegetales al gusto.

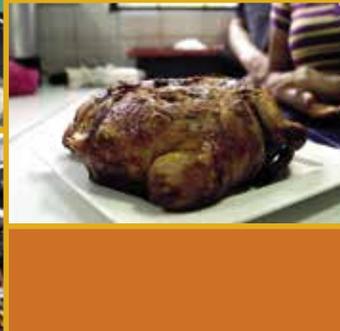
- 1 Se mezcla la maicena con la leche en un recipiente.
- 2 Se pica la cebolla en cuadritos muy finos y se sofríe en un sartén hasta que se cristalice.
- 3 Manteniendo la cebolla a fuego lento, se vierte la mezcla de maicena y leche sobre ésta.
- 4 Se agrega la sal, la pimienta y la nuez moscada al gusto y se mantiene a fuego lento hasta que hierva.



Glosario de alimentos

<i>Costa Rica</i>	<i>Colombia</i>	<i>El Salvador</i>	<i>Honduras</i>	<i>Venezuela</i>
Banano		Guineo		Cambur
Cas	Guayaba agria o coronilla	Arrallán		
Chayote	Papasidra	Güisquil	Patastes	Chayota
Chile dulce	Pimentón	Chile verde		Pimentón
Culantro de coyote	Cimarrón	Alcapate		
Frijoles				Caraotas
Gallo pinto	Calentado	Casamiento		
Maíz dulce	Choclo	Maíz amarillo		Jojoto
Mantequilla		Margarina	Margarina	
Manzana de agua	Pomarrosa	Marañón japonés		Pumarrosa
Naranjilla	Lulo			
Natilla		Crema	Mantequilla	Suero
Pejibaye	Chontaduro			
Pico de gallo	Picadillo	Chirimol	Chismol	
Plátano maduro	Maduro	Plátano		
Salsa blanca				Salsa bechamel
Tapa de dulce	Panela	Atado de dulce		Papelón
Vainicas	Habichuela	Ejotes		Vainitas







A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.





Protegiendo a través de la Educación

RET

